## Программа учебной дисциплины «Физическая культура»

(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | ст. преподаватель кафедры физического воспитания НИУ ВШЭ  Федоряченко С.Н. |
| Контактная работа (час.) | 376 |
| Самостоятельная работа (час.) | 24 |
| Курс | 1-4 |
| Формат изучения дисциплины | Без использования онлайн дисциплины |

1. **ЦЕЛЬ, РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ПРЕРЕКВИЗИТЫ**

Целью изучения данной дисциплины является формирование физической культуры личности, имеющей ограниченные возможности здоровья по зрению, способной направленно использовать разнообразные средства физической культуры для адаптации своего организма к физическим нагрузкам в соответствии с состоянием здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающий с ограниченными возможностями здоровья по зрению должен:

**знать:**

- биологические, психолого-педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности с учетом состояния здоровья;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий с учетом ограниченных возможностей здоровья.

**уметь:**

- формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом с учетом ограниченных возможностей здоровья и особых образовательных потребностей;

- формировать основу для методически обоснованного использования адаптивной (лечебной) физкультурной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.

**владеть:**

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- навыками личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Изучение дисциплины «Физическая культура» базируется на следующих дисциплинах:

- физическая культура в объеме средней школы.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В случае необходимости, инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

* в печатной форме увеличенным шрифтом;
* в форме электронного документа;
* в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
* в печатной форме на языке Брайля;
* индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика;
* индивидуальные задания.

В зависимости от характера заболевания обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе;

- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;

- лекционные занятия по тематике здорового образа жизни;

- подготовка рефератов по разработанной для каждого обучающегося теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

Специальные условия для занятия физической культурой и спортом предоставляются обучающимся на основании личного заявления и рекомендаций медицинских учреждений, содержащих сведения о медицинских ограничениях и необходимости создания соответствующих условий.

Кроме того, могут применяться элементы дистанционных образовательных технологий для изучения учебного материала на удалении

***ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.*** Материал раздела предусматривает овладение студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья, системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни. Содержание каждой лекции включает в себя: основные понятия и термины, ведущие научные идеи, основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в адаптивной физической культуре, объективные связи между ними, научные факты, объясняющие и формирующие убеждения, рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению необходимого опыта в занятиях физической культурой.

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению**.

*Содержание:* физическая культура как особая и самостоятельная область культуры, которая имеет свою специфику в приложении к инвалидам по зрению. Основы законодательства РФ о фи­зической культуре и спорте, физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры, ее цель и задачи, физическая культу­ра как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Формы физического воспитания в вузе.

**Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Здоровье человека как ценность и факторы его опре­деляющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствова­ние и самовоспитание в здоровом образе жизни. Критерии его эффектив­ности. Факторы риска для здоровья. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов с ограниченными возможностями здоровья**.

*Содержание:* личная и социально- экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определе­ние понятия ППФП для лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в ВУЗе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подго­товки или специальности с учетом ограниченных возможностей здоровья по зрению.

**Для студентов, имеющих *ограниченные возможности здоровья по зрению:***

***ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.*** Учебно-тренировочные занятия проводятся на основе исполь­зования теоретических знаний и методических умений в сочетании с разнообразными средствами адаптивной физической культуры. Основными направлениями этих занятий является: обеспечение необходимой двигательной активности и оптимального уровня физической подготовленности, освоение жизненно необходимых умений и навыков, формирование потребности в самостоятельном и регулярном использовании физической культуры и спорта в целях самосовершенствования и ведения здорового образа жизнедеятельности.

***Вводная часть:***

**Тема 1 Общая физическая подготовка обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

**Тема 2. Упражнения для воспитания силы у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).

**Тема 3. Упражнения для воспитания выносливости у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

**Тема 4. Упражнения для воспитания быстроты у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

**Тема 5. Упражнения для воспитания гибкости у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.

**Тема 6. Упражнения для воспитания ловкости у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

**Тема 7. Упражнения на координацию движений обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья по зрению.**

***Элементы различных видов спорта:***

**Тема 1. Легкая атлетика***(адаптивные виды и формы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению).*

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

**Тема 2. Спортивные игры.Обучение элементам техники спортивных игр** (*адаптивные формы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению*): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

**Тема 3. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК*.***

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний органов зрения.

**Тема 4.** **Аэробика** (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями здоровья по зрению).

Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

*Примечание: практические задания (доступные формы и виды) выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида.*

1. **ОЦЕНИВАНИЕ**

Формы контроля знаний студентов

1,2 курсы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контроля** | **Форма контроля** | **1 год** | | | | **2 год** | | | | **Параметры \*\*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Текущий  (неделя) | Реферат |  |  |  |  |  |  |  |  | Для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья |
| Промежу­точный | Зачет |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* | Тестовый комплекс |

3-4 курсы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тип контроля** | **Форма контроля** | **1 год** | | | | **2 год** | | | | **Параметры \*\*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Текущий  (неделя) | Реферат |  |  |  |  |  |  |  |  | Для студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья |
| Промежу­точный | Зачет |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  |

Для студентов, имеющих *специальную группу здоровья по зрению*, предусматривается прохождение дисциплины и выполнение тех видов упражнений, которые им разрешены по состоянию здоровья (в соответствии с медицинским заключением), либо они получают теоретико-методическое задание по написанию и защите реферата, объем которого составляет 8-12 страниц.

1. **ПРИМЕРЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**Рекомендуемые темы рефератов:**

1. Основные функции органа зрения. Близорукость и ее проявление у детей.
2. Особенности физического развития детей с нарушением зрения.
3. Особенности психического развития детей с нарушением зрения.
4. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания лиц с депривацией
5. зрения.
6. Особенности пространственной ориентировки людей с нарушением зрения.
7. Зрительные дисфункции.
8. Использование и развитие сохранных анализаторов.
9. Особенности регулирования психофизической нагрузки. Показания и противопоказания к
10. физическим нагрузкам.
11. Профилактика утомления органов зрения.
12. Физическое воспитание и глазотренинг.
13. **РЕСУРСЫ**
    1. **Основная литература**
14. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – URL: [http://znanium.com/catalog/product/432358 - ЭБС znanium.com](http://znanium.com/catalog/product/432358%20-%20ЭБС%20znanium.com)
15. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2014 (и более поздние издания). — 494 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-9916-4015-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81](http://www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81).
16. Стриханов, М. Н Физическая культура и спорт в университетах: статистический и социологический анализ / [М. Н. Стриханов](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/87801/source:default), [В. И. Савинков](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/123839/source:default). – М.: ЦСПиМ, 2015 (и более поздние издания). – 149 с. - ISBN 978-5-906001-09-2.
    1. **Дополнительная литература**
17. [Виленский, А. В.](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/8166/source:default)Физическая культура студента: Учеб. для вузов / [А. В. Виленский](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/8166/source:default), [А. И. Зайцев](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/8167/source:default), [В. И. Ильинич](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/8168/source:default), [и др.](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/159/source:default); Под ред. [В. И. Ильинича](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/8169/source:default). – М.: Гардарики, 1999. – 448 с. - ISBN 5-8297-0010-7.
18. [Барчуков, И. С.](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/105698/source:default) Физическая культура: методики практического обучения: учебник / [И. С. Барчуков](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/105698/source:default). – М.: КноРус, 2014. – 297 с. – (Сер. "Бакалавриат") . - ISBN 978-5-406-02735-6.
19. [Масалова, О. Ю.](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/160010/source:default) Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие для вузов / [О. Ю. Масалова](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/160010/source:default); Под ред. [М. Я. Виленского](http://opac.hse.ru/absopac/index.php?url=/auteurs/view/12157/source:default). – М.: КноРус, 2012. – 184 с. - ISBN 978-5-406-01030-3.
20. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/443255>
21. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>
    1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для практических/секционных занятий используется соответствующие спортивные снаряды и инвентарь